



**Centro Universitário de Brasília – UniCEUB**

**Faculdade de Tecnologia e Ciências Sociais**

**Aplicadas – FATECS**

**DANIELA NOGUEIRA INÁCIO**

**NO SOLO E NA BARRA**

**Memorial de filme sobre a prática de calistenia no DF**

**Brasília**

**2016**

**DANIELA NOGUEIRA INÁCIO**

**NO SOLO E NA BARRA**

**Memorial de filme sobre a prática de calistenia no DF**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Comunicação Social com habilitação em Jornalismo do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, como um dos requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Jornalismo. Orientador: Professor Mestre em Comunicação Social Luiz Claudio Ferreira

**Brasília**

**2016**

**DANIELA NOGUEIRA INÁCIO**

**NO SOLO E NA BARRA**

**Memorial de filme sobre a prática de calistenia no DF**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Comunicação Social com habilitação em Jornalismo do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, como um dos requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Jornalismo. Orientador: Professor Mestre em Comunicação Social Luiz Claudio Ferreira.

Brasília, 23 de junho de 2016.

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Me. Luiz Claudio Ferreira**  
**Orientador**

---

**Profa. Dra. Katrine Boaventura**  
**Examinadora**

---

**Prof. Lourenço Cardoso**  
**Examinador**

Aos meus familiares e amigos calistênicos, que estiveram presentes ao meu lado em todas as etapas desse trabalho, me apoiando e incentivando.

**Daniela Nogueira Inácio**

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a minha mãe, que sempre esteve ao meu lado, me apoiando e se dedicando ao máximo para que eu tivesse tudo àquilo que desejava. Só tenho a agradecer pelo carinho, amor e atenção. Obrigada por ter me apoiado na escolha do Jornalismo, quando muitos duvidaram e criticaram. Espero poder recompensar todo o seu esforço com o meu sucesso profissional. Serei eternamente grata por tudo o que a senhora me proporcionou durante todos esses anos de aprendizado. O Jornalismo deixou de ser um sonho para se tornar realidade.

Não foi fácil produzir um documentário, mas tive grande ajuda do meu pai. O senhor foi essencial nesse caminho, muito obrigada por ter me ajudado durante todo o processo, sempre zelando pelo meu bem.

Agradeço também aos meus amigos e familiares, em especial a Ana Viriato, Júlia Azambuja e Tainá Arantes, que estiveram comigo durante todo o curso, me motivando a dar o meu melhor e me apoiando em todos os momentos. Obrigada por todo o carinho da minha querida madrinha Virgínia, que nunca mediu esforços para me ajudar em tudo o que precisei.

Ao meu querido orientador Luiz Cláudio, que aceitou me orientar e desde o semestre passado tem me apoiado na escolha do tema. Obrigada Luiz, por todos os ensinamentos e atenção que me deu durante todo esse tempo. Sem você o resultado não seria o mesmo.

Aos meus novos e queridos amigos que conheci na Calistenia e me trataram bem em todos os momentos. Que se dedicaram 100% para que não me faltasse nada, que estavam sempre com um sorriso no rosto quando pedia para que repetíssemos alguma entrevista ou movimento e por todos os momentos de alegria durante as filmagens, o meu mais sincero obrigada.

Quando escolhi fazer um documentário, não imaginava que seria tão complicada a produção. Por um momento pensei em desistir, mas graças ao Jefferson Eduardo foi possível. Muito obrigada por ter me ajudado a gravar as entrevistas pela manhã, tarde e noite, por me ensinar a manusear uma câmera da forma correta e por não ter medido esforços quando mais precisei!

Não poderia deixar de agradecer a Deus, que sempre esteve ao meu lado me dando forças para superar todas as barreiras que passei, que me proporcionou

momentos maravilhosos por todos esses anos de curso e que me apresentou pessoas tão incríveis que levarei para toda vida.

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo mostrar o que é a Calistenia por meio de um documentário. Seis praticantes foram escolhidos, com idades e profissões diferentes para demonstrar que a atividade pode ser realizada por todos. Especialistas da área da saúde (educador físico, nutricionista e fisioterapeuta) foram entrevistados para dar um posicionamento sobre os benefícios e malefícios do desporto para a saúde e para o corpo. Contém cenas de três cidades do Distrito Federal (Taguatinga, Águas Claras e Riacho Fundo). Todo o documentário é composto por falas dos personagens que contam o que é a calistenia para eles. O tema a ser abordado é ideal para aqueles que se interessam pela área do esporte e do jornalismo.

**Palavras-chave:** Documentário. Atividade física. Saúde. Calistenia. Esporte.

## **ABSTRACT**

This assignment has the main objective of showing what the Calisthenic practice is through a documentary. Six trainers were chosen, from different ages and occupations in order to show that this activity can be performed by everyone. Specialists in the health department (physical educator, nutritionist and physiotherapist) were interviewed to show their position on the pros and cons of the sport when it comes to the body and health. It contains scenes recorded in three distinct regions of Distrito Federal (Taguatinga, Águas Claras and Riacho Fundo). The whole film is composed by the speech of the characters who tell what the calisthenic practice is to them. The theme to be explored is ideal for those who are interested in the area of sport and journalism.

**Keywords:** Documentary. Physicalactivity. Health. Calisthenics. Sport.



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2 O QUE É UM DOCUMENTÁRIO?.....</b>	<b>11</b>
<i>2.1 Tipos de documentário .....</i>	<i>12</i>
<i>2.2 Diferença entre documentário e reportagem .....</i>	<i>13</i>
<i>2.3 Roteiro de documentário .....</i>	<i>15</i>
<b>3 ESPORTE MIDIÁTICO NO CAMPO DA COMUNICAÇÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>4 DIÁRIO DE BORDO .....</b>	<b>19</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>23</b>
 <b>APÊNDICE A – ROTEIRO .....</b>	 <b>24</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este trabalho é o memorial do vídeo intitulado “No solo e na barra: a prática de calistenia no DF”. O assunto abordado é uma nova atividade que tem atraído muitos indivíduos no Distrito Federal, que buscam praticar exercícios que definam o corpo sem que haja a necessidade de se locomover a uma academia, ou seja, são praticados em ambientes abertos, como parques.

De origem sueca, calistenia nada mais é do que usar seu próprio corpo como o peso a ser vencido. São exercícios de levantamento do corpo em barras ou flexões de braço no solo. A prática exige força, coordenação e equilíbrio. Pode ser praticada ao ar livre, na rua ou em praças e locais públicos que ofereçam os equipamentos, ou até mesmo dentro de casa.

Na tentativa de distinguir do que se tem da Calistenia no modelo tradicional, até então praticado em grupos de homens e mulheres com movimentos cadenciados ao som de música eletrônica, trap ou hip hop, esse também foi nomeado Street Workout. É uma atividade física nova no Distrito Federal e tem crescido de maneira significativa nos últimos anos.

A produção de um documentário tem uma grande importância para apresentar de fato o que é a atividade por meio dos praticantes e dos movimentos. É de extrema valia lembrar que a idade dos personagens escolhidos varia e que a prática é realizada em diferentes lugares pelo Distrito Federal. Especialistas foram entrevistados para apresentar a importância da atividade e seus benefícios e malefícios para a saúde e corpo.

Na visita ao parque, para conhecer a atividade de perto, a primeira impressão foi de uma atividade inovadora, mas com movimentos que poderiam causar risco de quedas e lesões.

No sexto semestre de faculdade, foi feito um minidocumentário junto a alguns colegas de turma sobre a atividade, mas como foi realizado de uma forma rápida, ficou decidido fazer o trabalho de conclusão de curso sobre o mesmo tema, para estudar mais a fundo.

O trabalho final foi uma oportunidade de aprender a trabalhar com produção de vídeo, edição, entrevistas e investir na área do jornalismo esportivo.

## 2 O QUE É UM DOCUMENTÁRIO?

Bill Nichols (2007) identifica e trata do gênero em dois tipos: documentários de satisfação de desejo e documentários de representação social.

O autor determina que os documentários de satisfação de desejo são os de ficção, “que tornam concretos – visíveis e audíveis – os frutos da imaginação”. Já os documentários de representação social, são os que “representam de forma tangível aspectos de um mundo que já ocupamos e compartilhamos” (NICHOLS, 2007, p. 26).

Nos documentários, encontramos histórias ou argumentos, evocações ou descrições, que nos permitem ver o mundo de uma nova maneira. A capacidade da imagem fotográfica de reproduzir a aparência do que está diante da câmera compele-nos a acreditar que a imagem seja, a própria realidade apresentada diante de nós, ao mesmo tempo em que a história, ou o argumento, apresenta uma maneira distinta de observar essa realidade. (NICHOLS, 2007, p. 28).

Para Barry Hampe (2000), a estrutura de um documentário é a parte principal, porém a menos compreendida pelas pessoas na maioria das vezes. Um texto mal escrito e imagens de baixa qualidade podem fazer com que as pessoas percam a vontade de assistir o documentário ainda no início.

Um documentário normalmente não tem a estrutura comum dos filmes de ficção, com pontos de virada (plot points), barreiras, e outros elementos estruturais com o intuito de avançar a trama. Mas um documentário tem a mesma necessidade estrutural, que é manter o público interessado, do início ao fim do filme. (HAMPE, 1997, p. 2).

Sérgio Puccini (2009) destaca que a pré-produção ocorre em função do assunto ou pela forma de tratamento escolhida para a abordagem do assunto.

Documentários de arquivo, históricos ou biográficos, podem ser “escritos” antes do início das filmagens. O mesmo já não ocorre se a abordagem do assunto exigir o registro de um evento que não esteja necessariamente vinculado à vontade de produção do filme, como documentários que exploram um corpo-a-corpo com o real, aspecto que define a estilística do Documentário Direto. (PUCCINI, 2009, p. 177).

É essencial estudar quais são os gêneros do documentário, para aprimorar o material que será produzido na linha de raciocínio do produtor. Um pré-roteiro é primordial antes mesmo de dar início às filmagens.

## 2.1 Tipos de Documentário

Nichols (2007) destaca que existem seis modos de representação, que funcionam como subgêneros dentro do gênero documentário, sendo eles: poético, expositivo, participativo, observativo, reflexivo e performático.

A ordem de apresentação desses seis modos corresponde a aproximadamente, a cronologia de seu surgimento. Portanto, pode parecer fazer uma história do documentário, mas imperfeitamente. A identificação de um filme com um certo modo não precisa ser total. (NICHOLS, 2007, p. 136).

De acordo com Nichols, o modo poético dá “prosseguimento a um argumento ou ponto de vista específico ou apresenta proposições sobre problemas que necessitam solução” (2007, p. 138). Além disso, o modo poético começou em 1920, alinhado com o modernismo, como uma forma de representar a realidade. “Esse modo enfatiza mais o estado de ânimo, o tom e o afeto do que as demonstrações de conhecimento ou ações persuasivas. O elemento retórico continua pouco desenvolvido. (2007, p. 138)”.

O segundo modo apresentado é denominado expositivo. Este modo está diretamente ligado ao espectador, “com legendas ou vozes que propõem uma perspectiva, expõem um argumento ou recontam a história” (NICHOLS, 2007, p. 142). Os documentários expositivos dependem de uma lógica transmitida verbalmente.

A tradição da voz de Deus fomentou a cultura do comentário com voz masculina profissionalmente treinada, cheia e suave em tom e timbre, que mostrou ser a marca de autenticidade do modo expositivo, embora alguns dos filmes mais impressionantes tenham escolhido vozes menos educadas, precisamente em nome da credibilidade que obtinham evitando tanto treino. (NICHOLS, 2007, p. 142).

O modo observativo surgiu em 1960, meio a Segunda Guerra Mundial. A tecnologia teve forte influência sobre ela. Segundo Nichols, “o discurso já podia ser sincronizado com as imagens, sem o uso de equipamento volumoso ou um dos cabos que uniam gravadores e câmeras” (2007, p. 146).

Os filmes observativos mostram uma força especial ao dar uma ideia da duração real dos acontecimentos. Eles rompem com o ritmo dramático dos filmes de ficção convencionais e com a montagem, às vezes apressada, das imagens que sustentam os documentários expositivos ou poético”. (NICHOLS, 2007, p. 149).

Nichols define o quarto modo como “participativo”, onde insere o cineasta em uma situação e conseqüentemente ela se altera, determinando os tipos e os graus de alteração essenciais para a mudança dentro do modo participativo no documentário.

Quando assistimos a documentários participativos, esperamos testemunhar o mundo histórico da maneira pela qual ele é representado por alguém, que nele se engaja ativamente, e não por alguém que observa discretamente, reconfigura poeticamente ou monta argumentativamente esse mundo. (NICHOLS, 2007, p. 154).

O quinto modo, denominado “reflexivo”, se destaca no relacionamento entre o cineasta e o espectador. Bill Nichols explica que em vez de acompanharmos o cineasta junto a atores sociais, nós acompanharemos o cineasta conosco, “falando não só do mundo histórico, como também dos problemas e questões de representação” (2007, p. 162). Além disso, assim como o modo poético, o reflexivo tende a ser abstrato em muitos momentos.

O último modo citado é o modo performático, que teve seu surgimento em 1980, enfatiza a importância do conhecimento material, onde o acesso dará uma maior “compreensão dos processos mais gerais em funcionamento na sociedade” (NICHOLS, 2007, p. 169).

[...] o documentário performático mistura livremente as técnicas expressivas que dão textura e densidade à ficção (planos de ponto de vista, números musicais, representações de estados subjetivos da mente, retrocessos, fotogramas congelados etc.) com técnicas oratórias, para tratar das questões sociais que nem a ciência nem a razão conseguem resolver. (NICHOLS, 2007, p. 173).

O autor estabelece que os seis modos de apresentação, também caracterizados como subgêneros, dão estrutura ao documentário de acordo com o tema escolhido.

## *2.2 Diferença entre um documentário e reportagem*

Para Nichols (2007), o documentário não é uma reprodução da realidade, e sim a representação do mundo em que vivemos. Comparado ao que chamamos de “amor” e “cultura”, “a definição de documentário é sempre relativa ou comparativa” (2007, p. 47).

Documentário é o que poderíamos chamar de “conceito vago”. Nem todos os filmes classificados como documentário se parecem, assim como muitos tipos diferentes de meios de transporte são todos considerados veículos. (NICHOLS, 2007, p. 48).

Nilson Lage apresenta a reportagem como uma forma de reformulação da “modalidade escrita da língua, aproximando-a dos usos orais ou cultivando figuras de estilo espetaculares [...] descobriu-se a importância dos títulos [...] e dos furos, ou em notícia em primeira mão” (2008, p. 15).

Lage também destaca a importância da reportagem, que “colocou em primeiro plano novos problemas, como discernir o que é privado, de interesse individual, do que é público, de interesse coletivo” (2008, p. 16).

A diferença entre documentário e reportagem ainda não foi estabelecida, mas segundo Melo, Gomes e Moraes (1999) uma diferença importante quanto ao tratamento da informação é a “mudança de gênero jornalístico”. Entretanto, os “livros de comunicação sobre o emaranhado problema da classificação dos gêneros jornalísticos configuram-se pouco esclarecedoras” (1999, p. 1). Eles se limitam a dividi-los entre opinativos e informativos.

Melo, Gomes e Moraes argumentam que a profundidade não é um critério para diferenciar documentário de reportagem, já que mesmo por se tratar de uma grande reportagem “[...] também busca ir fundo na investigação dos fatos” (1999, p. 1).

Outros sustentam, ingenuamente, que a diferença entre reportagem e documentário diz respeito à questão do tempo de duração do programa: o documentário seria mais longo do que a reportagem. A nosso ver, esse critério de diferenciação é muito simplista. Seria inconsistente classificar uma matéria que dure 15 minutos como reportagem, e uma outra, com 15 minutos e 30 segundos, como documentário. (MELO; GOMES; MORAIS, 1999, p. 1).

É importante ressaltar que o documentário é um gênero com pouca frequência na televisão brasileira, principalmente quando se trata dos canais abertos. Melo, Gomes e Moraes argumentam que “ao contrário da produção de notícias e reportagens, o documentário necessita de um envolvimento exclusivo dos profissionais que trabalham em sua execução e um maior tempo de elaboração” (1999, p. 2).

Observamos que, na maioria dos canais abertos de TV, mesmo quando uma equipe é designada para cobrir em profundidade um fato, em geral, o status máximo que as notícias factuais conseguem atingir é o de grande reportagem. Ou seja, as TVs comerciais priorizam a produção de grandes

reportagens (a exemplo do Globo Repórter, da Rede Globo de Televisão) e não de documentários. (MELO; GOMES; MORAIS, 1999, p. 2).

É comum as emissoras apresentarem grandes reportagens nos dias de hoje, já que a televisão tem uma “grade fechada”. Além disso, toda a programação tem um tempo estabelecido, e um documentário demanda tempo e maior produção.

### *2.3 Roteiro de documentário*

O roteiro é umas das primeiras etapas para a criação de um documentário. Para Doc Comparato (2000), existem várias formas de definir um roteiro e que “a especialidade do roteiro no que respeita a outros tipos de escrita é a referência diferenciada a códigos distintos que, no final, comunicarão a mensagem de maneira simultânea ou alternada” (2000, p. 19).

Um roteiro começa sempre a partir de uma ideia, de um fato, de um acontecimento que provoca no escritor a necessidade de relatar. A busca da ideia ou a sua descoberta são atividades nem sempre fáceis de abarcar. As ideias são por vezes sutis e difíceis de alcançar. (COMPARATO, 2000, p. 22).

Sérgio Puccini destaca que antes de começar a produzir um documentário, ainda na ideia inicial, é importante conseguir um suporte financeiro “Com raras exceções, documentários nascem da parceria entre documentarista (realizador) e produtor (patrocinador)” (2009, p. 177).

Documentários podem ter origem em desejos pessoais de investigação e divulgação de determinados assuntos presentes em nossa história e sociedade, mas também se originam de projetos institucionais, de iniciativa e empresas, órgãos públicos e não-governamentais, instituições filantrópicas, etc. (PUCCINI, 2009, p. 17).

É importante esclarecer que existem dois tipos de roteiro básico para documentários: o formato clássico de cinema e o formato de TV. Barry Hampe (1997) indica que “em ambos os formatos, o roteiro coloca as cenas, diz quem está nelas, e descreve o que está sendo visto e ouvido” (1997, p. 7).

### 3 ESPORTE MIDIÁTICO NO CAMPO DA COMUNICAÇÃO

Padeiro diferencia o – informar – de – opinar – no jornalismo esportivo. A escolha da matéria e do entrevistado é dada por meio de uma “influência da formação social, profissional e cultural do mediador” (2013, p. 1).

O autor argumenta que, no caso do futebol, há imparcialidade indireta dos jornalistas esportivos. Essa influência dos jornalistas inicia-se na infância, quando a pessoa escolhe um clube para torcer. No Brasil, o patriotismo em disputas internacionais é muito forte e isso afeta de alguma forma a vida de um profissional na área. O clubismo é nítido em algumas emissoras e a preferência por atletas em outras modalidades também é muito frequente.

Padeiro esclarece que “a editoria de esporte tem a responsabilidade de dar a informação completa e de formar a opinião do público” (2013, p. 4). Para que isso ocorra, é necessário que o jornalista conheça as regras de cada modalidade e se inteire de uma série de fatores. A atenção do público depende da quantidade e principalmente da qualidade da informação que será transmitida.

Para que um jornalista possa dar sua opinião, é importante que ele esteja por dentro do assunto. Por isso, para cada modalidade, a especialização de um jornalista é muito importante.

Enquanto o noticiário representa o factual e o objetivo, o comentário é uma oportunidade de se expressar o emotivo. E a mídia oferece essa liberdade, por meio de colunas (escritas ou faladas) e, mais recentemente, blogs, pensados justamente como um espaço para expressar opinião. (PADEIRO, 2003, p. 4).

Para o autor, os programas esportivos tendem a ir à linha do entretenimento, mas são programas “especializados”, no qual o jornalista é um especialista no assunto e quem assiste são pessoas que se interessam pelo assunto.

Segundo Padeiro (2013), muitos jornalistas não sabem ser imparciais e/ou muitas vezes fazem questão de não ser. Isso interfere no conteúdo, pois não há um equilíbrio entre a função informativa e a de entretenimento.

O autor relata que antes a editoria de Esporte era considerada a menor no jornalismo. Mas ao passar do tempo, com a evolução da tecnologia, com imagens digitais, acesso rápido a informações na internet e imagens com grande qualidade, a editoria passou a ser considerada uma das maiores na atualidade. A transmissão da Copa do Mundo de 1958 consolidou o jornalismo esportivo. E essa evolução na



editoria esportiva ocorreu em todos os gêneros jornalísticos. Porém, os temas dentro da editoria ainda são muito “rasos”, já que o futebol é o mais explorado.

Padeiro informa que a valorização de personagens prejudica o jornalismo a partir do ponto em que toda a mídia foca em apenas uma pessoa ou em apenas um assunto. Quando isso ocorre, atletas desconhecidos e modalidades consideradas com pouco apelo midiático ficam sem investimentos, infraestrutura de treino e divulgação do esporte.

Jogadores de futebol, entre outros esportistas, são tratados como personalidades, por meio de fofocas. A vigília é constante, e qualquer detalhe irrelevante para o esporte contraditoriamente se torna motivo para pauta. Tempo jogado fora, enquanto migalhas de informação acabam destinadas a atletas de outras modalidades. (PADEIRO, 2003, p. 8).

O jornalismo esportivo precisa abranger novos esportes, dar menos foco ao futebol e fazer com que atletas e modalidades tenham mais atenção do público e do governo. Luciano Victor Barros Maluly destaca a importância do jornalismo no esporte. Nas informações imediatas e na cobertura de jogos, faz com que os torcedores acompanhem seus times de perto e tenham informações de todo tipo de fonte.

Maluly (2010) ressalta que, com tanta informação a qualquer momento, os torcedores passaram a fazer comentários sobre esportes e discutir sobre o assunto. A paixão dos brasileiros foi além do futebol e isso fez com que outras modalidades ganhassem mais atenção da mídia.

O torcedor fica atento ao universo da mídia. A proposta é a integração pela notícia. Neste caso, as informações precisam ser fresquinhas, justamente, para alimentar o indivíduo que “sabe das coisas e acerta o resultado”. O sujeito está super informado e se destaca onde quer que esteja, no botequim ou no trabalho. (MALULY, 2010, p. 1).

O autor também impõe que no Brasil, muitas crianças sonham em se tornarem atletas, principalmente na área futebolística. Os jornalistas têm extrema importância no papel de cobrir eventos como Copa do Mundo e Olimpíadas, alimentando o sonho dessas pessoas. É necessário que essa transmissão seja feita nos mínimos detalhes, desde o dinheiro desviado na infraestrutura de eventos até a vida detalhada de cada atleta que está competindo.

Cabe ao jornalista conhecer e revelar os detalhes da carreira de uma boa parte dos competidores, não apenas por meio das informações básicas

(nome, país e resultados), mas também pelas complementares (trajetória e condições de treinamento). (MALULY, 2010, p. 6).

Os atletas que se destacam em competições se tornam manchete em pouco tempo. Segundo o autor, cabe ao jornalista conhecer a fundo o competidor e avaliar sua carreira para transmitir ao público todas as informações necessárias e facilitar o entendimento do esporte. Maluly (2010) destaca que a assessoria de imprensa tem o seu papel na construção das notícias durante a cobertura dos eventos.

#### 4 DIÁRIO DE BORDO

Antes mesmo de escolher o tema para o documentário, já sabia que a abordagem seria na área esportiva. Assim que conheci a Calistenia, por meio de amigos, fui ao parque de Águas Claras para me informar um pouco mais, pois antes havia apenas pesquisado na internet e visto vídeos dos movimentos. Assim, tive conhecimento dos locais onde ocorrem os treinos, horário e dia.

No dia 2 de Março fui ao Parque de Águas Claras e comecei a procurar praticantes que poderiam ser meus personagens. Os treinos em Águas Claras ocorrem na quarta-feira às 19h30, sábado 10 horas e domingo 17 horas. Nesse dia conversei com algumas pessoas e peguei os contatos.

Em Taguatinga os treinos são realizados no Taguaparque, todos os dias a partir das 20 horas. No dia 03 de Março fui a Taguatinga e assisti o treino. A pessoa que mais me chamou atenção foi o Enzo Philipe, 21 anos, estudante e praticante de Calistenia há dois anos. Conversando com ele, notei o seu amor pela atividade e o tanto que a prática o deixava feliz.

Um dos meus principais objetivos com o documentário sempre foi saber quais riscos a prática pode acarretar para o corpo e saúde. No dia 07 de Março, fui atrás de especialistas no ramo da saúde e conheci o Educador Físico Alessandro de Oliveira Silva. Também falei com a coordenadora dos cursos de saúde do UniCEUB, que me indicou a Nutricionista Michelle Ferro de Amorim.

Na quarta-feira, os treinos no parque de Águas Claras costumam atrair muitas pessoas. No dia 20 de Março comecei a gravar imagens do treino noturno e nele conheci mais dois personagens, Maria Eduarda Nunes (Duda), 16 anos, e Jean Carlos, 26 anos.

Dia 26 de Março, entrevistei pela primeira vez o Jean e a Maria Eduarda. Infelizmente começou a chover durante a entrevista da Duda e eu não pude entrevistar mais pessoas. Na entrevista com o Jean, a imagem ficou muito escura e pedi para regravarmos outro dia.

Um dos meus maiores desafios durante as filmagens foi me locomover com os equipamentos, entretanto um dos praticantes, Jefferson Eduardo, se disponibilizou a me ajudar, já que trabalha com a produção de vídeos de formatura. Ele também é um dos fundadores da equipe Calistenia Brasília, que realiza os treinos no parque de

Águas Claras. No dia 27 de Março levei apenas a câmera fotográfica para filmar o treino e pedi para o Jefferson, no dia anterior, levar o microfone lapela para gravar uma entrevista com a outra personagem, Priscila Vieira, 27 anos. Ocorreu um imprevisto com o Jefferson e ele não pôde levar o material, gravei apenas as imagens dos praticantes no treino e remarquei a entrevista com a Priscila para o dia 03 de Abril.

Conversei com a Nutricionista Michelle e marcamos uma entrevista para o dia 31 de Março no UniCEUB, no período da manhã. Fizemos duas filmagens para pegar ângulos diferentes.

No Domingo, 03 de Abril, filmei com a Priscila e o Jean. Também falei com o Nichollas Marques, 26 anos, e decidi que ele seria outro personagem de extrema valia para o documentário, já que é um dos fundadores do grupo de Águas Claras e participa de campeonatos do desporto.

Ocorreram muitos problemas quanto as filmagens com os especialistas de Educação Física e Fisioterapia. A equipe técnica de filmagem disponibilizada pelo UniCEUB utilizou uma câmera filmadora para a gravação, e decidimos filmar os especialistas no dia 04 de Abril. Todas as entrevistas anteriores foram compostas por um único microfone: lapela. Mas nesse dia resolvemos gravar com o direcional, o que deixou o vídeo em um formato muito jornalístico. Ao conversar com o meu orientador, Luiz Cláudio, foi decidido que as entrevistas com os especialistas deveriam ser regravadas, agora com o microfone lapela. As filmagens ocorreram no dia 11 de Abril, com o Educador Físico, e dia 26 de Abril, com o Fisioterapeuta, ambas no período matutino.

Demorou algum tempo até conseguir marcar um dia para entrevistar o Enzo, praticante de Calistenia no Taguaparque. No dia 05 de Abril a entrevista foi realizada no período noturno, já que não ocorrem treinos durante o dia em Taguatinga.

Umas das minhas preocupações quanto às filmagens era não conseguir uma imagem de qualidade e um áudio “limpo”, mas depois de um tempo filmando aprendi e gravei imagens da Priscila no dia 10 de Abril em um estúdio de pole dance. De lá seguimos para o parque e terminei de fazer imagens dela no treino de Calistenia.

Desde a primeira conversa com o Luiz, decidimos que seriam gravados treinos de Calistenia em ao menos três lugares do Distrito Federal. No dia 12 de Abril, fui ao

Riacho Fundo conhecer os praticantes da atividade e os filmei no período noturno. Assim como em Taguatinga, não ocorrem treinos durante o dia no Riacho.

No dia 17 de Abril, fui à casa da Maria Eduarda gravar cenas dela cantando, imagens essas que no roteiro iriam abrir o documentário. Assim como com a Duda, no dia 19 também fui à casa do Nichollas para entrevistá-lo e gravar cenas do treino de Calistenia em seu próprio circuito.

Durante Março e Abril, fiquei atrás de outro personagem para o documentário, porém esse praticante de Calistenia deveria ser “diferente”. No dia 20 de Abril, conheci a senhora Lígia Maria Fontes, 58 anos. Conversamos e ela aceitou me dar uma entrevista no dia 27 de Abril, no treino noturno.

Nos dias 09, 10 e 11 de Maio, comecei a montar o documentário com o editor. Como a maioria dos treinos ocorreu à noite, no dia 19 de Maio peguei mais imagens dos treinos com o Jefferson, que produz também os vídeos para a página da Calistenia Brasília.

O documentário foi finalizado no dia 24 de Maio, terça-feira.

## 5 CONCLUSÃO

Tive a oportunidade de conhecer a Calistenia/Street Workout por meio de amigos, desde então fiquei encantada pela atividade e resolvi ir atrás de mais informações. Já a acompanho há mais de um ano, mas a ideia de fazer um documentário só surgiu no final do ano passado.

O intuito do produto, inicialmente, era mostrar o jornalismo esportivo em Brasília dando destaque à defasagem de desportos na mídia e destacando o futebol, mas a calistenia tem crescido muito na cidade nos últimos anos e achei interessante apresentar a atividade por diferentes personagens. Por meio de especialistas na área da saúde e dos próprios praticantes, foi possível entender do que se trata a atividade e quais são seus benefícios e malefícios.

A experiência de produzir um documentário foi bem diferente de como imaginava, começando pela parte das filmagens. Montar um roteiro e escolher os personagens além de ter sido tranquilo, foi muito interessante. Já filmar os entrevistados e ter as imagens necessárias para montar o produto foi extremamente complicado.

No início, imagina-se apenas os pontos principais de como será o documentário, mas o mais importante são os detalhes mínimos, como marcar a entrevista em um lugar e horário bom para filmar, levar o equipamento necessário para não faltar nada na hora das entrevistas, saber exatamente em qual contexto as falas serão inseridas e muitas outras informações.

Conheci pessoas e lugares diferentes, que nunca imaginei que um dia conheceria. Também aprendi muitas coisas, como montar todo um material de filmagem, e manusear uma câmera para fazer boas filmagens e respeitar o diferente.

Um grande diferencial, a meu ver, foi assistir a variados documentários, pois a partir deles tive uma noção de como faria o meu produto e em qual linha ele seria direcionado.

## REFERÊNCIAS

COMPARATO, Doc. **Da criação ao roteiro**. Rio de Janeiro: Rocco, 1995.

HAMPE, Barry. **Escrevendo um documentário**, 1997. Disponível em: <<http://lsgasques.blogs.unipar.br/files/2008/05/escrevendo-um-documentario.pdf>>. Acesso em: 22 maio 2016.

LAGE, Nilson. **A reportagem: teoria e técnica de entrevista e pesquisa jornalística**. 7. ed. Rio de Janeiro: Record, 2008.

MALULY, Luciano Victor Barros. **Jornalismo esportivo: desafios e propostas**. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2010/resumos/R5-1779-1.pdf>>. Acesso em: 30 ago. 2015.

MELLO, Cristina de; GOMES, Isaltina; MORAIS, Wilma. **O documentário: como gênero jornalístico televisivo**, 1999. Disponível em: <<http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/e969053bfccdc7be14f5e0a009b95215.pdf>>. Acesso em: 22 maio 2016.

NICHOLS, Bill. **Introdução ao documentário**. 2. ed. São Paulo: Papirus, 2007.

PADEIRO, Carlos Henrique de Souza. **Jornalismo Esportivo: informação, opinião e/ou columnismo social**. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2013/resumos/R8-0990-1.pdf>> Acesso em: 25 ago. 2015.

PUCCINI, Sérgio. **Introdução ao roteiro de documentário**. 2009. Disponível em <[http://www.doc.ubi.pt/06/artigo\\_sergio\\_puccini.pdf](http://www.doc.ubi.pt/06/artigo_sergio_puccini.pdf)> Acesso em 22 maio 2016.

## APÊNDICE A – ROTEIRO

IMAGEM MARIA EDUARDA CANTANDO. (0'00" a 0'19")

**MARIA EDUARDA** - CANTANDO (0'00" a 0'10")

**MARIA EDUARDA:** Sempre tive essa conectividade com a música, sempre foi tudo pra mim. (0'11" a 0'16")

**MARIA EDUARDA** - CANTANDO (0'17" a 0'19")

IMAGEM PRISCILA PRATICANDO POLE DANCE. (0'20" a 0'29")

**PRISCILA VIEIRA:** Eu tenho um pouco mais de facilidade em comparação com as outras meninas que estão lá. Aí eu falo: a, pratico pole, sou atleta e já participei de três campeonatos. (0'20" a 0'29")

IMAGEM MARIA EDUARDA PRATICANDO CALISTENIA. (0'29" a 0'41")

**MARIA EDUARDA:** Conheci a calistenia através dos meus primos, eles faziam. Meus amigos começaram a fazer também, me chamaram e eu fui. Assim, é um esporte inteiramente interativo, com muita coletividade. (0'30 a 0'41")

IMAGEM PRISCILA PRATICANDO CALISTENIA. (0'42 a 0'56")

**PRISCILA VIEIRA:** Vai fazer dois anos que eu pratico pole e quase dois anos que eu pratico também a calistenia. Algumas alunas do pole, que também vão pra calistenia, elas vão em busca de melhorar a questão de força pra fazer os movimentos do pole. (0'42" a 0'57")

**GC COM O TÍTULO – NO SOLO E NA BARRA: CALISTENIA** (0'58" a 1'01")

IMAGEM APRESENTAÇÃO JEAN CARLOS (1'02" a 1'06")

**JEAN CARLOS:** Meu nome é Jean Carlos Martins Ferreira, eu tenho 26 anos. (1'02" a 1'06")

**GC NOME E IDADE–JEAN CARLOS** - 26 ANOS (1'02" a 1'06")

IMAGEM APRESENTAÇÃO PRISCILA VIEIRA (1'03" a 1'11")

**PRISCILA VIEIRA:** Meu nome é Priscila Vieira Luís, tenho 27 anos. (1'03" a 1'11")

**GC NOME E IDADE – PRISCILA VIEIRA** - 27 ANOS (1'03" a 1'11")

IMAGEM APRESENTAÇÃO ENZO PHILLIPE (1'11" a 1'16")

**ENZO PHILLIPE:** Enzo Phillipe Breno de Oliveira, idade 21 anos. (1'11" a 1'16")



**GC NOME E IDADE – ENZO PHILLIPE - 21 ANOS (1'11" a 1'16")**

**IMAGEM APRESENTAÇÃO MARIA EDUARDA (1'16" a 1'19")**

**MARIA EDUARDA:** Meu nome é Maria Eduarda Nunes Gomes, tenho 16 anos. (1'16" a 1'19")

**GC NOME E IDADE – MARIA EDUARDA - 16 ANOS (1'16" a 1'19")**

**IMAGEM APRESENTAÇÃO NICHOLLAS MARQUES (1'19" a 1'22")**

**NICHOLLAS MARQUES:** Nichollas Marques de Queiroz, eu tenho 25 anos. (1'19" a 1'22")

**GC NOME E IDADE – NICHOLLAS MARQUES - 25 ANOS (1'19" a 1'22")**

**IMAGEM APRESENTAÇÃO LÍGIA MARIA (1'22" a 1'27")**

**LÍGIA MARIA:** Me chamo Lígia Maria Fontes dos Santos, tenho 58 anos. (1'22" a 1'27")

**GC NOME E IDADE – LÍGIA MARIA – 58 ANOS (1'22" a 1'26")**

**IMAGEM NICHOLLAS PRATICANDO CALISTENIA (1'28" a 1'41")**

**NICHOLLAS MARQUES:** Calistenia é o exercício físico do seu próprio corpo. A gente não utiliza nenhum tipo de peso extra. E no exército a gente faz barra todos os dias, a gente corre, a gente faz flexão. Então a calistenia tem tudo a ver com as forças armadas, né? Com o militarismo. (1'28" a 1'41")

**PRIMEIRO BLOCO – O INÍCIO (1'41" a 1'44")**

**JEAN CARLOS:** Tem dois meses que eu tô praticando a atividade e através do calistenia eu consegui até ver mais diferença no que na própria academia. Hoje em dia eu consigo ter uma força... eutô conseguindo ganhar muito mais força, flexibilidade e principalmente superar meus medos e meus limites. (1'45" a 2'04")

**GC NOME E PROFISSÃO – JEAN CARLOS – EDUCADOR FÍSICO (1'47" a 1'50")**

**MARIA EDUARDA:** Ela é boa porque trabalha muito a sua resistência do corpo, é... testa totalmente os seus limites e é isso, é o que eu sinto quando eu faço, eu vou ao meu limite. (2'05" a 2'17")

**GC NOME E PROFISSÃO – MARIA EDUARDA – ESTUDANTE (2'06" a 2'09")**

**NICHOLLAS MARQUES:** Calistenia, a importância pra saúde e para o corpo, é o que toda atividade proporciona. Musculação, a natação, a corrida... todas elas

fazem bem pra saúde, faz bem para o corpo, estética. Então... mas a calistenia tem o diferencial de flexibilidade, que é o que ajuda bastante na Calistenia, é... explosão muscular, você adquire uma explosão melhor. (2'17" a 2'39")

**GC NOME E PROFISSÃO – NICHOLLAS MARQUES – MILITAR (2'19" a 2'22")**

**PRISCILA VIEIRA:** Eu acho que ele auxilia muitona questão da saúde, porque fortalece muito a musculatura, as articulações. Ele ajuda muito na questão do equilíbrio também e na questão, levando para o lado fitness, ele é um esporte que define bem a musculatura, e assim, pra mim é uma coisa prazerosa de fazer... e a questão do corpo, da saúde, a parte fitness, é consequência. Eu não vim buscar um corpo, nada não, eu venho para me divertir. (2'40" a 3'13")

**GC NOME E PROFISSÃO – PRISCILA VIEIRA – FISIOTERAPEUTA (2'41" a 2'44")**

**ENZO PHILLIPE:** Eu fazia academia há muito tempo atrás e decidi sair, aí eu fui procurar alguma outra forma de ganhar força, musculatura, performance e fui pesquisar. Coloquei várias palavras chaves, treino de rua, treino sem aparelhos... aí apareceu um vídeo do Hannibal, que começou o street workout. Aí vi os vídeos, achei super massa e resolvi. (3'13" a 3'36")

**GC NOME E PROFISSÃO – ENZO PHILLIPE – ESTUDANTE (3'15" a 3'18")**

**IMAGEM TREINO EM ÁGUAS CLARAS (3'36 a 3'42")**

**GC NOME DA CIDADE – ÁGUAS CLARAS (3'38" a 3'41")**

**NICHOLLAS MARQUES:** Eu conheci através do meu irmão, ele é um dos fundadores do grupo da Calistenia Brasília. Ele, o Rodrigo, o Gabriel. Aí eu tava malhando em academia normal, e eles me chamaram para ir para o parque. Eu conheci e tô aí até hoje na calistenia. (3'43" a 3'56")

**LÍGIA MARIA:** Eu conheci através da minha filha, ela vem e pratica. Eu achei que não dava para eu fazer, porque eu achava que a atividade aqui, essa especificamente, era só nas barras, aí eu vim com ela e assisti uma aula e eu vi que era também no solo. Aí eu falei, a então dá pra eu fazer, eu vou tentar. Aí eu vim nas aulas subsequentes. (3'57" a 4'29")

**GC NOME E PROFISSÃO – LÍGIA MARIA – ENFERMEIRA (3'58" a 4'01")**

**PRISCILA VIEIRA:** Eu conheci através de uma professora de pole dance, que assim que eu entrei no pole, ela me convidou para ir no parque da cidade pra conhecer o esporte, desde então eu fui, conheci, gostei muito e comecei a praticar. (4'30" a 4'43")

**JEAN CARLOS:** Eu conheci através de um amigo, que postou uma reportagem que eles fizeram no facebook, e através disso fui falar com ele e ele me deu todas as informações, como que era, como se tratava a calistenia. E aí eu vim, a partir disso, conheci, conhecer o projeto, gostei e desde então fiquei. (4'43" a 5'04")

## **SEGUNDO BLOCO – BENEFÍCIOS (5'05" A 5'08")**

**NICHOLLAS MARQUES:** Na academia você tem aquele exercício mais isométrico, então você malha só um grupo muscular por dia, ou dois. Na calistenia não, você acaba malhando tudo. Então, não vou entrar no mérito de qual é o melhor, porque pra mim qualquer coisa que vá te promover saúde e promover o seu bem estar é válido. (5'08" a 5'27")

**JEAN CARLOS:** A atividade, a importância dela, é a nossa saúde o principal, mas, além disso, é os benefícios que ela trás, né? Para o nosso psicológico, para o nosso corpo, para a nossa saúde mental e todos os aspectos que envolvem. A atividade, acho que ela é essencial na vida do ser humano. Se a gente soubesse a importância da atividade física, assim como de comer, a gente praticaria ela realmente todos os dias. (05'27" a 5'51")

**PRISCILA VIEIRA:** Eu acho que é essa questão mesmo de você praticar a atividade física, só de você sair da zona de conforto e não ficar sedentário também. Já é um esporte que você pratica, você fortalece a musculatura, melhora o equilíbrio e a coordenação motora. (5'51" a 6'05")

## **TERCEIRO BLOCO – RISCOS (6'06" a 6'09")**

**MARIA EDUARDA:** O malefício é que você no começo vai sentir muita dor, porque é realmente um esporte bastante pesado, mas com o tempo você vai adquirindo os calos e vai dando tudo certo. (6'09" a 6'23")

**JEAN CARLOS:** Os malefícios acredito que realmente são as lesões que se você não tiver cuidado pode acarretar sim. (6'23" a 6'29")

**PRISCILA VIEIRA:** Dos malefícios, eu acho que é mais assim, se você fizer os exercícios mal feito ou em excesso, pode lesionar a longo prazo. E acho que as quedas também são muito perigosas. (6"29" a 6"18")

**NUTRICIONISTA:** Se a gente pratica uma atividade física, mas com excesso, em excesso e sem o descanso, sem um momento para recuperação, também dificulta o desempenho. Porque como eu sempre falo, o descanso também é treino. Então eu preciso treinar, mas eu também preciso descansar. Se eu faço uma atividade física em excesso e de forma muito sucessiva, eu posso ter o risco de lesões, tanto lesões musculares, como as lesões articulares e isso dificultar o meu desempenho esportivo. (6'41" a 7'08")

**GC NOME E PROFISSÃO – MICHELLE FERRO – PROFESSORA NUTRICIONISTA** (6'44" a 6'47")

**NICHOLLAS MARQUES:** A calistenia como qualquer outra atividade, você vai se machucar se você não respeitar o seu limite. Quando eu comecei a treinar, eu não respeitei o meu limite. Então, eu vi as pessoas fazendo e chegava lá, achava que eu ia conseguir. Algumas coisas eu conseguia e outras não. Com dois meses de treino eu desenvolvi uma tendinite no meu punho esquerdo e foi realmente bem complicado, porque eu fiquei três meses parado sem treinar nada. Tive que engessar o meu braço porque foi aguda e depois ela ficou se postergando... até hoje eu sinto de vez em quando o braço. Eu cai da barra uma vez fazendo manobra, eu bati a costela bastante forte, de cima da barra eu cai, fui para o hospital e fiquei uns 23 dias sem treinar, atestado médico de duas semanas. Não quebrou nada, mas a pancada foi muito forte. E a última agora eu abri o pulso, tem mais ou menos dois meses, eu cai da barra também e pra não machucar o rosto e tal, eu coloquei a mão e o peso foi todo sobre o meu punho esquerdo, que é o "bichado", então abriu o meu pulso e eu fiquei mais 20 dias sem treinar. (7'08" a 8'10")

**IMAGEM TREINO NO RIACHO FUNDO** (8'11" a 8'17")

**GC NOME DA CIDADE – RIACHO FUNDO** (8'13" a 8'17")

**JEAN CARLOS:** Uma vez eu quase dei um jeito no meu ombro, mas foi por descuido meu de tentar fazer algo que eu não conseguia, algo que eu nunca tinha feito sozinho. Porque, é realmente instruído e tem pessoas que a gente pode

perguntar, pedir uma ajuda para a pessoa que está ao seu lado. Mas tipo assim, fora isso não. (8'18" a 8'35")

**PRISCILA VIEIRA:** Lesão eu nunca tive não. Assim, eu tive algumas quedas básicas, mas eu nunca lesionei. (8'36" a 8'40")

**MARIA EDUARDA:** Eu já sofri uma lesão na calistenia no ombro, mas nada preocupante, nada que me fizesse parar. (8'41" a 8'49")

**ENZO PHILLIPE:** Eu treino todos os dias e adaptei o meu corpo, né? Se chega um pessoa agora e querer falar "eu quero praticar", querer fazer as coisas que a gente faz, treinar da intensidade que a gente treina, com certeza vai se lesionar. Só que eu comecei em um ciclo, comecei fazendo poucas repetições, eu não fazia barra. Nem barra normal eu fazia, nem flexão e nem nada. O que, eu fazia no começo uma flexão, duas. Eu fazia duas e repetia duas, duas, duas. Aí ia aumentando de pouquinho em pouquinho. Eu tenho um ano praticando, né? Adaptei meu corpo a treinar todos os dias. Por isso eu acho que eu ainda não sofri nenhuma lesão por esse cuidado. Agora, vamos supor, se eu parar e depois querer voltar com a mesma intensidade, pode ser que aconteça, né? (8'49" a 9'35")

**FISIOTERAPEUTA:** A prática esportiva vem associada de lesões se ela não for feita da forma adequada. Então, em qualquer modalidade e na calistenia com certeza a prática pode levar a lesões sim. Por envolver muitas atividades com o peso corporal, ela tá muito associada às lesões dos membros superiores, especialmente as lesões no ombro. Então nós temos uma multiplicidade de fatores de lesões e a maior parte dos tratamentos é realmente conservador, o tratamento com a fisioterapia e o uso de uma medicação nas fases iniciais. Alguns casos, quando houver, por exemplo, uma queda, ou mesmo uma sobrecarga muito grande, pode ser indicada a cirurgia para os praticantes. (9'35" a 10'17")

**GC NOME E PROFISSÃO – MÁRCIO OLIVEIRA – PROFESSOR FISIOTERAPEUTA** (9'39" a 9'42")

#### **QUARTO BLOCO – IMPORTÂNCIA (10'17" a 10'21")**

**LÍGIA MARIA:** Olha, a atividade física no geral é importante par evitar as doenças degenerativas, né? As doenças que chegam com a idade, para evitar que se agravem. A gente tem que fazer a parte da gente, né? (10'21" a 10'37")

**MARIA EDUARDA:** É uma coisa muito interativa, todo mundo participa, todo mundo gosta de tá ali fazendo amigos e é muito bom para a saúde, é muito bom pro corpo e é um esporte bem coletivo, bem interativo. Isso é muito importante. (10'37" a 10'53")

**NICHOLLAS MARQUES:** Na calistenia você chega e sempre você vai tentar fazer uma coisa nova, que você nunca fez. Então até aquela questão de medo, o psicológico. "A, hoje o meu psicológico não tá legal, acho que não vou tentar essa manobra". E a calistenia ela realmente te ajuda em todos os aspectos. (10'53" a 11'07")

**EDUCADOR FÍSICO:** Ela é recomendada para todas as pessoas sim, desde que a pessoa faça dentro do seu limite. Então, não é porque uma pessoa faz em uma intensidade mais alta que eu também devo treinar na mesma intensidade que ela. Então eu devo conhecer as características do meu corpo e treinar dentro dessas características. E a pessoa que está prescrevendo o exercício, no caso um professor, ele deve entender disso também pra poder prescrever numa intensidade mais correta pra ninguém ter mais nenhum tipo de lesão. (11'08" a 11'35")

**GC NOME E PROFISSÃO – ALESSANDRO DE OLIVEIRA – PROFESSOR EDUCADOR FÍSICO** (11'12" a 11'15")

#### **QUINTO BLOCO – TREINO** (11'35" a 11'38")

**JEAN CARLOS:** Assim que eu comecei o calistenia, eu praticava só uma vez por semana, somente nas quartas-feiras. Mas por ver a necessidade e a importância da atividade, hoje em dia eu aumentei para duas vezes na semana. (11'38" a 11'50")

**LÍGIA MARIA:** É complicado chegar aqui. Muitas vezes eu venho direto do trabalho, depois de um plantão. Eu saio de manhã, aí às vezes não descanso durante o dia e venho pra cá à noite. Na minha área, fazer uma atividade física tem que ter muita força de vontade. (11'50" a 12'08")

#### **IMAGEM TREINO EM TAGUATINGA** (12'09 a 12'15")

#### **GC NOME DA CIDADE – TAGUATINGA** (12'11" a 12'14")

**ENZO PHILLIPE:** Eu acordo, vou para a faculdade. Da faculdade direto pra cá, porque eu só tenho quatro passes, né? Ou seja, eu moro lá na QNL, igual eu falei,

na Chaparral. Venho de lá, vou para a UnB, já são dois passes. Volto pra cá, são quatro. Aí eu chego aqui umas 19h30, 20 horas e saio 23 horas da noite, que normalmente é o horário que a gente termina o treino. Aí chego em casa lá pra 01 hora da manhã, porque tenho que esperar ônibus ainda. E o ônibus da volta eu pago, porque já deu quatro passes, né? Aí não dá pra eu usar mais. Aí eu tô querendo comprar uma bicicleta agora pra ver se facilita o caminho até aqui no parque. (12'16" a 12'52")

**PRISCILA VIEIRA:** Pratico na quarta-feira a noite, às vezes ou na sexta ou no sábado e no domingo. Geralmente é três vezes na semana. (12'52" a 13'01")

**MARIA EDUARDA:** Pratico todos os dias que tem, quarta e domingo, menos sábado, porque eu estudo, mas sempre quando eu posso eu venho. Eu venho lá de casa correndo até aqui pelo parque. É pertinho, é tranquilo pra vir. (13'01" a 13'16")

#### **SEXTO BLOCO – MOTIVAÇÃO (13'16" a 13'21")**

**ENZO PHELLIPE:** No início, o meu corpo tinha o que? Eu pesava tinha 58 quilos. Senti uma diferença muito grande, porque agora tenho 70 para 72 quilos. Ou seja, além da estética é o emocional também, igual eu falei, a motivação vem em primeiro lugar. Você superar os limites, entendeu? (13'21" a 13'39")

**PRISCILA VIEIRA:** Assim, eu sou “magrérrima”, né? Mas assim, antes de fazer eu era tipo muito “magrérrima” mesmo. Tipo, meio que olhava assim desnutrida, né? Aí tipo hoje eu tenho até um bracinho fortinho. (13'40" a 13'56")

**NICHOLLAS MARQUES:** O que a calistenia me promoveu, promoveu no meu corpo, é a maior queima de gordura. Eu senti realmente que eu emagreci, eu era um pouco mais retido quando eu treinava em academia e um bronzado especial. (13'57" a 14'08")

**NUTRICIONISTA:** Sempre a gente tem que levar em consideração que essa atividade é uma atividade intensa e de longa duração e que envolve força também. Então sempre levar em consideração os alimentos que são voltados para esse objetivo, como eu havia falado, os carboidratos, as proteínas, os lipídeos, né? Carboidratos de índice glicêmicos moderados, proteínas de alto valor biológico. E como suplementos, falando de suplementação, a gente pode também utilizar a suplementação de creatina, caso esteja sendo deficiente na alimentação, porque a creatina ela pode ajudar nesse ganho de força. Então a gente pode lançar mão de

alguns suplementos, mas tendo a alimentação como regra, o básico, para o desempenho esportivo, para a boa performance. (14'09" a 14'48")

#### **SÉTIMO BLOCO – RECOMENDAÇÃO (14'48" a 14'52")**

**PRISCILA VIEIRA:** Eu recomendo sim, muito para os meus alunos. Eu sou professora de pilates e recomendo para os meus alunos de pilates, até porque aqui é de graça, né? É uma atividade que me trás muito prazer, é muito divertido e assim, quem gosta vem e fica. (14'53" a 15'08")

**LÍGIA MARIA:** Quando as pessoas ouvem falar sobre a calistenia, pensa que a atividade é só na barra, mas não é só na barra. Ela tem atividade no solo também. A pessoa fazendo no seu ritmo e de acordo com as suas limitações, eu acho que dá para abranger da criança até o idoso. (15'09" a 15'30")

**ENZO PHILLIPE:** A maior parte dos garotos que treinavam aqui, veio de um mundo das drogas, do mundo das ruas mesmo, tá ligado? O Anderson que é um dos caras mais velhos da equipe, quando veio pra cá estava brigado com a mulher. Foi uma válvula de escape, que gerou prazer, felicidade e o que? Pelo convívio social e a vontade de superar os limites, afetou nas outras partes da vida dele. (15'31" a 15'56")

#### **IMAGEM TREINO PARQUE DE ÁGUAS CLARAS (15'46" a 16'15")**

#### **CRÉDITOS (16'00" a 16'30")**

Direção, roteiro e produção

DANIELA NOGUEIRA INÁCIO

Imagens

DANIELA NOGUEIRA INÁCIO

JEFFERSON EDUARDO

Edição

CLEITON MOTA



Orientador

LUIZ CLÁUDIO FERREIRA

Coordenador do curso de Jornalismo

HENRIQUE MOREIRA

Agradecimentos

ALESSANDRA ROCHA

ALESSANDRO DE OLIVEIRA

ANA VIRIATO

CÍCERO FERREIRA

CLEITON MOTA

ENZO PHILLIPE

GABRIEL SILVA

JEAN CARLOS

JEFFERSON EDUARDO

JÚLIA AZAMBUJA

JOSÉ ROBERTO

LÍGIA MARIA

LUCAS LIMA

LUIZ CLÁUDIO

MARIA EDUARDA

MATHEAUS MARQUES

MÁRCIO OLIVEIRA

MICHELLE FERRO

NARA NOGUEIRA

NICHOLLAS MARQUES

PRISCILA VIEIRA

TAINÁ ARANTES

“NO SOLO E NA BARRA: CALISTENIA”

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Comunicação Social  
com habilitação em Jornalismo.